DANIÈLE FESTY CATHERINE DUPIN

LES HUILES ESSENTIELLES C'EST MALIN



Tous les bienfaits de 6 huiles incroyables pour la santé, la beauté, la maison et la cuisine



LES HUILES ESSENTIELLES C'EST MALIN

Quand les huiles essentielles s'aventurent hors de l'armoire à pharmacie, c'est tout notre bien-être qui en profite. Beauté, cuisine, ménage, jardin, et bien sûr santé, chacune met ses vertus à notre service, avec des recettes aussi efficaces que futées.

Découvrez dans ce livre :

- **6 huiles essentielles pour tout faire :** arbre à thé, citron, lavande, menthe, romarin et rose. Leur CV et leurs meilleures missions.
- **Comment être belle et en forme grâce à elles :** nos bonnes recettes santé (angine, ballonnements, constipation, angoisses, etc.) et beauté (massages, bains, soins des pieds, masques, etc.).
- **Comment les accommoder en cuisine :** huiles et miels aromatisés, tisanes, poissons, viandes, chantilly... leurs vertus bienfaitrices en se régalant.
- **Comment entretenir sa maison et son jardin :** des produits ménagers maison pour parfumer et assainir. Fini les puces sur Minet ou les mites dans les placards, adieu parasites sur vos belles plantes !

545 BONNES RAISONS D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES AU QUOTIDIEN

Danièle Festy est pharmacienne et auteur de best-sellers comme *Ma bible des huiles essentielles, Tout vient du ventre (ou presque)* ou encore *100 réflexes aromathérapie.*

Catherine Dupin est auteur de nombreux livres pratiques. Elle a notamment coécrit *Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles* ainsi que *La lavande, c'est malin* avec Danièle Festy.

ISBN 978-2-84899-576-2



15 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



De Danièle Festy, aux éditions Leduc.s

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles, 2012.
La lavande, c'est malin, avec Catherine Dupin, 2012.
Ménopause et huiles essentielles, 2012.
Mes secrets de pharmacienne, 2011.
Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Catherine Dupin, 2011.
Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2011.
Mes petites recettes magiques aux probiotiques et aux prébiotiques, 2010.
Mes meilleures tisanes aromatiques, 2010.
Tout vient du ventre (ou presque), 2010.
Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques, 2009.
Les huiles essentielles, ça marche !, 2009.
Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, 2009.
Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles, 2009.
Les huiles essentielles à respirer, 2008.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.
100 réflexes aromathérapie, 2008.
Guide de poche d'aromathérapie, avec Isabelle Pacchioni, 2007.
Mes 15 huiles essentielles, 2006.

De Catherine Dupin, aux éditions Leduc.s

Élever des poules, c'est malin, 2012.
Bien penser sa cuisine, c'est malin, 2012.
La lavande, c'est malin, avec Danièle Festy, 2012.
Le grand livre de l'équilibre acido-basique, avec Anne Dufour, 2011.
Mes petites recettes magiques détox, avec Anne Dufour, 2011.
Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Danièle Festy, 2011.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-576-2

DANIÈLE FESTY CATHERINE DUPIN

LES HUILES ESSENTIELLES C'EST MALIN



Sommaire

Introduction

Les huiles essentielles nous apprivoisent doucement mais sûrement. Très longtemps, ces petites protégées des parfumeurs ont servi les cosmétiques dans un quasi-anonymat. Plus récemment, elles sont sorties timidement des coulisses pour nous rappeler comment se soigner sans s'empoisonner. Dernièrement, elles se sont enhardies et ont mis leur grain de sel dans nos assiettes, nous faisant découvrir une palette de saveurs ébouriffantes dans la cuisine. Aujourd'hui, dans ce livre, nous vous proposons de découvrir des stars ! Six huiles essentielles au top sur tous les plans ; à l'apogée de leurs usages ; polyvalentes et uniques ; six superstars qui vont illuminer votre quotidien avec des procédés malins et naturels. Chacune ses vertus, ses premier et second rôles, mais toutes pour la même cause : nous adoucir le quotidien, nous soigner, nous embellir, nous régaler. En piste : les huiles essentielles d'arbre à thé, de citron, de lavande, de menthe poivrée, de romarin et de rose !

Au fil des pages, vous allez découvrir 545 bonnes raisons d'utiliser ces huiles essentielles. Beauté, santé, recettes de cuisine, entretien de la maison, jardin, partout elles apportent leur expertise. Partout et à tous ! C'est la Saint-Valentin ? Elles concoctent des mélanges malins à diffuser dans la chambre pour une nuit câline (p. 211). Vous décidez de retrouver la ligne ? Elles vous prescrivent un automassage minceur qui va doper votre système d'élimination, vous aidant à déloger une partie des stocks de graisse (p. 57). Vous avez 15 ans, 20 ans, 30 ans, 40 ans, 50 ans, 60 ans et plus ? Elles vous arrangent un programme cosmétique sur mesure, avec gommage, masque, tonique, démaquillant, baume à lèvres et compagnie. Vous avez la bougeotte ? Elles vous confient leur astuce pour réaliser des lingettes toniques et antirides à emporter dans vos bagages (p. 204).

Vous n'avez rien de tout ça : ce que vous recherchez, vous, c'est de pouvoir faire face aux bobos du quotidien sans devoir sortir votre dictionnaire d'aromathérapie. Elles ont tout prévu ! Une coupure, hop ! 2 gouttes de l'huile essentielle la plus antiseptique (p. 151). Une rumeur de poux ? Elles livrent le mode d'emploi pour tuer le danger dans l'œuf (p. 156). Insomnie, rage de dents, confort de la future maman… les désagréments et pathologies trouvent tous une réponse !

Et entretenir son chez-soi sans inviter phosphate, sulfate, chlore et consorts polluants, ça ressemble fort à une autre bonne raison de faire appel aux huiles essentielles… Fini les surfaces graisseuses, avec les produits miracle faits maison (p. 192 dégraissant miracle) ! Dehors, les mites alimentaires qui squattent les placards (p. 195) ! Par ici, les petits rouleaux parfumés en tissu éponge, à proposer à vos convives en fin de repas (p. 196) ! À vous un Mistigri au poil brillant sans ses parasites !

Mais ne dévoilons pas ici les 545 bonnes raisons de partager sa vie avec les huiles essentielles, partez à leur découverte. Ah si, une dernière pour la bonne bouche : vous aimez la chantilly à la lavande (p. 190) ?

Bien les choisir

Oubliez les étals de marché ou les boutiques bazar : on ne plaisante pas avec la qualité des huiles essentielles. En pharmacie, parapharmacie (rayon santé), dans une boutique de produits naturels ou bio, dans quelques enseignes bien-être, vous mettez toutes les chances de votre côté pour avoir de bons produits et, peut-être même, des conseils en plus. Le flacon doit être en verre teinté (vert, brun, etc.) pour préserver les propriétés des huiles essentielles, sensibles aux rayonnements UV. S'il est équipé d'un compte-gouttes, c'est encore mieux, la goutte étant l'unité de mesure de l'aromathérapie et des applications des huiles essentielles qui nous intéressent dans ce guide. L'étiquette doit mentionner, au minimum, le nom de la plante en français (par exemple : Lavande officinale), l'espèce botanique en latin (dans notre exemple : *Lavandula angustifolia*), les coordonnées du laboratoire fournisseur, le numéro du lot, la partie de la plante d'où a été extraite l'huile essentielle (dans notre exemple : la fleur), le nom de la molécule la plus représentative de cette variété (appelé le chémotype, par exemple : linalol), la mention HEBBD ou HECT et la date de péremption.

Bien les utiliser

Dans une tisane, mêlées au bain, en friction, en massage, en inhalation, diffusées dans l'air ambiant, au sauna… il y a une foule de méthodes pour profiter des huiles essentielles. Mais chacune – qu'elle soit par voie interne ou externe – doit être réalisée selon des doses précises et mieux vaut s'y tenir : n'improvisez pas, les huiles essentielles (HE) sont des pépites de bienfaits et d'arômes, à condition de les employer avec précision.

Contre-indications et précautions d'emploi

- N'augmentez jamais les doses indiquées dans nos conseils.
- N'avalez jamais les huiles essentielles pures : posez-les sur un comprimé neutre (vendu en pharmacie ou dans les boutiques bio), sur un sucre, dans une petite cuillère d'huile d'olive ou de miel.
- Sauf rares exceptions (lavande officinale, arbre à thé, géranium), et sur de très petites surfaces, n'appliquez pas d'HE pures sur la peau, diluez-les d'abord dans une huile végétale (HV) : amande douce, macadamia, jojoba…
- Future maman, soyez très prudente avec les huiles essentielles : ne sortez pas des conseils donnés ici.
- Ne donnez pas d'huile essentielle par voie interne aux bébés ni aux très jeunes enfants jusqu'à 7 ans. Et par voie externe, soyez très prudent.
- Peaux très sensibles, allergiques, mieux vaut tester une huile essentielle avant de s'en servir plus largement : posez 1 goutte d'HE pure sur la peau, au niveau du pli du coude. Si dans l'heure qui suit aucune réaction n'apparaît, c'est qu'elle est bonne pour le service.

- Les essences d'agrumes sont photosensibilisantes : ne vous exposez pas au soleil si vous vous êtes appliqué de l'essence de citron, orange, mandarine, pamplemousse, ou bergamote, vous risqueriez de voir apparaître des taches indélébiles sur votre peau.
- Si vous vous projetez accidentellement de l'HE dans l'œil, ne rincez pas à l'eau, mais avec une huile végétale que vos larmes dilueront par la suite.
- Ne laissez jamais vos flacons d'HE à la portée des enfants.

Nos stars invitent

Dans nos astuces, nous faisons parfois appel à d'autres huiles essentielles que nos 6 stars pour doper leur efficacité ou apporter un parfum en plus.

Entendons-nous bien

HE = huile essentielle

HV = huile végétale

1 cuillère à café = 5 ml

1 cuillère à dessert = 10 ml

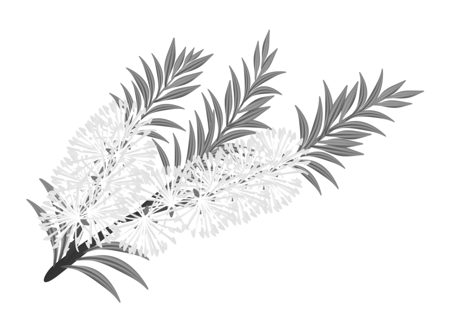
1 cuillère à soupe = 15 ml

PARTIE 1

Nos 6 huiles essentielles super-malignes

Arbre à thé : docteur house

L'arbre à thé, *tea tree*, en anglais, n'a rien à voir avec le thé, comme son nom ne l'indique pas. Il est originaire d'Australie, où les Aborigènes l'utilisaient comme un remède anti-infectieux très puissant. C'est ce talent qui impose l'huile essentielle d'arbre à thé dans notre sélection : chaque goutte possède une force de frappe antiseptique telle, qu'elle trouve forcément sa place dans votre trousse de soins. Une coupure qui cicatrise mal ? Une sinusite qui traîne ? Une infection ? Autant de feux que l'HE d'arbre à thé éteint. Mais il va falloir aussi lui faire une place dans la salle de bains. Et pas uniquement pour son parfum à la fois frais, vert et camphré, mais pour le



réconfort, la pureté, l'assainissement qu'elle opère sur la peau : toutes les agressions cutanées, acné, piqûres, brûlures, mycoses sont apaisées. Elle se glissera tout naturellement dans des bains, douches, savons, diffusant sa force antibactérienne et ses arômes revitalisants avant de filer à la buanderie, où elle s'occupera du linge, intimement mêlée à du savon de Marseille. Après s'être penchée sur une de vos recettes de cuisine, elle poursuivra son travail d'assainissement dans toute la maison, via un vaporisateur ou un diffuseur. Rien, ni personne, n'échappe à cette HE désinfectante en chef, pas même vos animaux de compagnie, qu'elle protégera des puces, ni vos plantes, préservées des pucerons dévastateurs.

Sa carte d'identité

Nom botanique

Melaleuca alternifolia.

Famille

Myrtacées.

Partie de la plante distillée

Feuilles.

Odeur

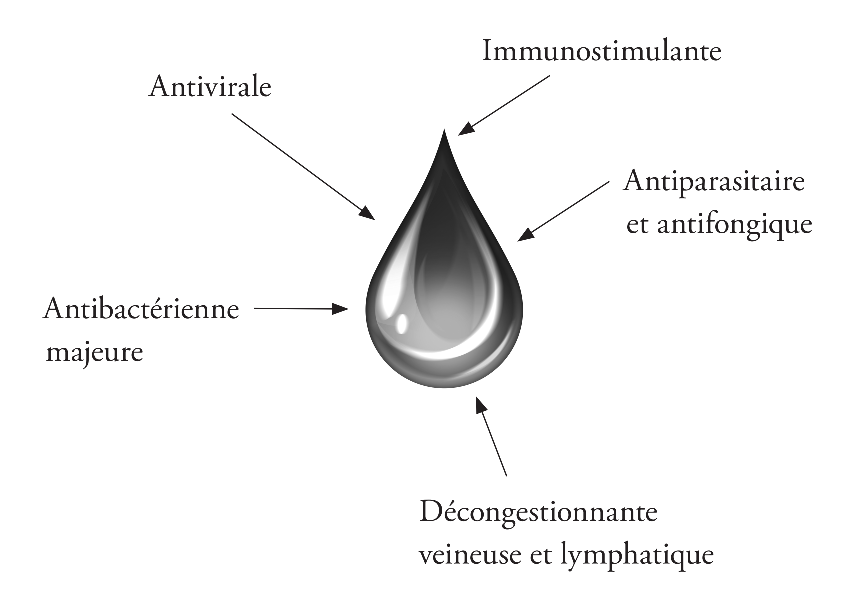
Camphrée, fraîche.

Saveur

Astringente, légèrement amère et piquante.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpénols : terpinène-1-ol-4.
Monoterpènes.



Origine géographique

Australie.
Afrique du Sud.

Précautions d'emploi

Très bien tolérée, elle s'utilise diluée en application sur la peau, en diffusion dans l'atmosphère, sur un support adéquat pour être ingérée.

Ses missions



Pour embellir

– Elle nettoie, désinfecte et purifie la peau.



Pour soigner le corps et l'esprit

– Elle combat les affections respiratoires : grippe, fièvre, rhinopharyngite, rhinite, bronchite, sinusite. Et renforce les défenses immunitaires.
– Elle facilite l'expectoration des mucosités.
– Elle désinfecte les blessures.
– Elle soulage les piqûres d'insectes, les brûlures et les coups de soleil.
– Elle s'attaque aux mycoses cutanées, digestives et vaginales.
– Elle soigne la cystite.



Pour parfumer et prendre soin de sa maison

– Elle assainit l'air que l'on respire.
– Elle détruit les bactéries nichées dans le linge.
– Elle permet de faire le ménage sans produits synthétiques.



Pour se régaler

– Elle est essentiellement utilisée pour les boissons, les sorbets et la confiserie.

Citron :
le Karcher

L'essence de citron se glisse habilement dans les crèmes bien-être, ce qui permet de prendre soin de soi tout en tonifiant son épiderme et en s'attaquant à la rétention d'eau. Elle opère un travail en profondeur, rendant la paroi des vaisseaux sanguins à la fois plus forte et plus souple et elle lutte contre la couperose. Ses propriétés antiseptiques sont précieuses, notamment l'hiver venu, pour lutter contre les infections respiratoires. Et elle fait des merveilles sur les systèmes immunitaires en berne ainsi que sur les personnes souffrant de frilosité des mains et des pieds. À regarder de près ses champs d'application, elle pourrait bien s'imposer comme la « favorite » de ces dames..



Antiacné, elle sait traiter les peaux grasses, débrouille les teints les plus ternes, assainit les cheveux gras, a un effet antirides, tonifie et blanchit les ongles, déstocke les graisses… que de la beauté ! À moins qu'elle devienne la coqueluche des ménagères : son action dégraissante superpuissante, détartrante et blanchissante rivalise sans peine avec les produits d'entretien du commerce. ! Sans dommages collatéraux pour la planète et avec le parfum frais et acidulé du petit fruit gorgé de soleil. Ferme contre les microbes et les bactéries, sans pitié pour les mites et fourmis qu'elle repousse, elle a sa place partout dans la maison. Même dans les assiettes, où elle apporte son doux piquant, comme dans cette marinade pour sardines, ou cette soupe du soleil tomate-avocat dont vous trouverez les recettes au chapitre « Se régaler ».

Sa carte d'identité

Nom botanique

Citrus limonum.

Famille

Rutacées.

Partie de la plante exprimée

Zestes (écorces des fruits).

Odeur

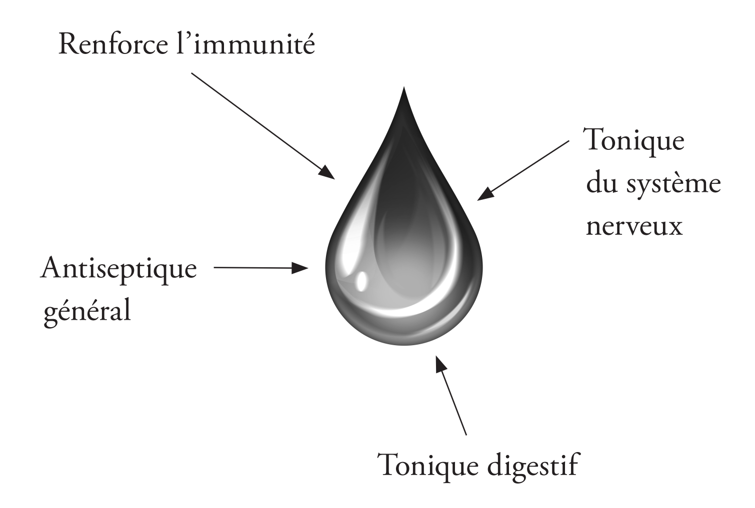
Fraîche, pétillante, sucrée, douce.

Saveur

Acide et légèrement amère.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpènes : limonène.



Origine géographique

Bassin méditerranéen.

Précautions d'emploi

Les essences extraites des zestes d'agrumes (la bonne appellation est essence et non pas huile essentielle concernant les agrumes car elles sont obtenues non pas par distillation mais en pressant simplement l'écorce du végétal) sont photosensibilisantes. Elles sensibilisent la peau aux rayonnements solaires, ce qui risque de provoquer des taches de pigmentation. Citron, mandarine, pamplemousse, orange, bergamote… pas d'application d'essence d'agrumes dans les 12 heures qui précèdent une exposition solaire ! Très riches en terpènes, elles seraient caustiques pour la peau si on ne les diluait pas suffisamment.

Ses missions



Pour embellir

- Elle dope le déstockage des graisses et lutte contre la cellulite.
- Elle est anticouperose.
- Elle traite l'acné et régule la peau grasse.
- Elle donne un teint lumineux et a un effet antirides.
- Elle est adaptée aux soins des mains et des ongles.
- Elle rééquilibre les cheveux gras.



Pour soigner le corps et l'esprit

- Elle « nettoie » le foie et concourt à purifier le système digestif.
- Elle combat les infections respiratoires : rhume, grippe, sinusite, bronchite…
- Elle calme les nausées de la femme enceinte.
- Elle améliore la circulation sanguine.
- Elle lutte contre la fatigue générale et la perte de concentration.



Pour parfumer et prendre soin de sa maison

- Elle est antiseptique et purifie l'air ambiant.
- Elle éloigne les mites et les fourmis.



Pour se régaler

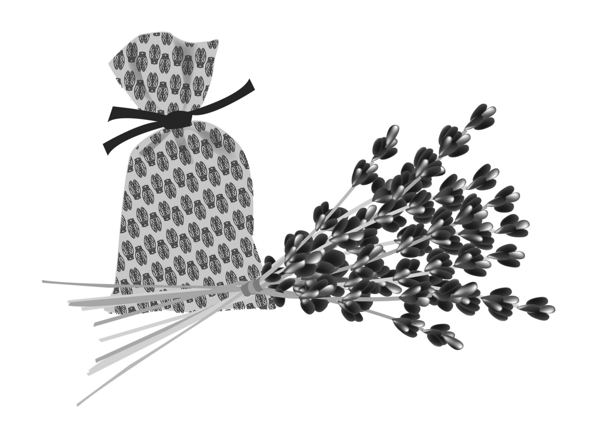
- Elle stimule l'imagination tout en semblant familière, puisqu'une foule de recettes existent avec le citron fruit. Elle joue les doublures en apportant un goût plus fort : 1 goutte suffit pour aciduler un plat.

- Elle ne fait pas tourner le lait, à la différence de son homologue fruit.
- Elle donne du caractère aux poissons, aux viandes blanches (blancs de poulet marinés, escalopes de veau, etc.). Sans oublier les desserts (riz au lait, mousse, lassi, yaourt, sorbet, pâtisserie, confiserie, etc.) et les boissons chaudes ou froides.
- Elle peut être mélangée à du miel et plongée dans une tisane pour ses effets antirhume, anticellulite, détox.
- Elle apporte son piquant aux vinaigrettes.



Lavande officinale : la Shiva des huiles essentielles

Son seul nom évoque les champs mauves caracolant entre Ventoux, Luberon, Drôme provençale et Verdon. Vient alors son odeur, tant recherchée par les grands parfumeurs, sur fond de chant de cigales. Les industriels ne se privent pas de surfer sur ce parfum qui nous est si familier : ils en abusent mais souvent sous une



forme synthétique sans intérêt pour la santé ni le bien-être. L'huile essentielle de lavande officinale, c'est une autre affaire : presque une panacée, au vu des maux les plus courants et les plus variés qu'elle traite. De la tête aux pieds, elle soigne, dorlote, assainit, assouplit, tonifie et purifie. C'est l'huile essentielle la plus polyvalente, celle qui apporte un soulagement à une multitude de désagréments. Avec un talent en plus : à la différence de la plupart des autres huiles essentielles, elle peut être appliquée directement sur une petite plaie sans avoir à la mélanger à de l'huile végétale. Par ailleurs, cette « Shiva » met aussi son potentiel au service de l'entretien de la maison : son action antibactérienne en fait un produit miracle pour les sanitaires, tandis qu'en duo avec le vinaigre blanc, elle devient un adoucissant naturel et délicieusement parfumé pour le linge. Quand elle se glisse dans une recette de cuisine, c'est une douce surprise pour les papilles.

Sa carte d'identité

Nom botanique

Lavandula angustifolia, Lavandula officinalis, Lavandula vera.

Famille

Lamiacées.

Partie de la plante distillée

Sommités fleuries.

Odeur

Fraîche, fleurie avec une douce note camphrée, légèrement mentholée.

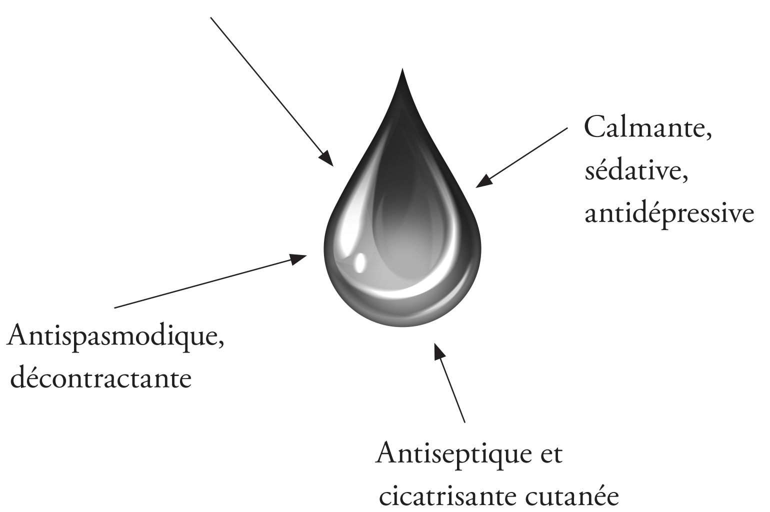
Saveur

Piquante, chaude et légèrement amère.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpénols : linalol.
Esters : acétate de linalyle.





Origine géographique

Midi de la France.

Précautions d'emploi

Non toxique, c'est l'amie de toute la famille : les jeunes enfants et même les bébés la tolèrent parfaitement. Elle peut d'ailleurs être utilisée pure directement sur la peau, en diffusion ou ingérée. Attention, n'oubliez pas pour autant de faire le test du pli du coude (p. 10), il y a parfois des allergies.

Ses missions



Pour embellir

- Elle apaise la peau irritée, le cuir chevelu qui démange.
- Elle tonifie et adoucit la peau.
- Elle soigne les boutons.
- Elle convient à toutes les peaux : grasse, sèche ou mixte, elle rétablit l'équilibre.
- Elle est la meilleure amie des peaux sensibles.



Pour soigner le corps et l'esprit

- Elle est calmante, sédative, antispasmodique, décontractante nerveuse (insomnie, agitation, vertiges…).
- Elle possède des pouvoirs anti-inflammatoires et antalgiques (migraines, douleurs dentaires, d'estomac…).
- Elle est anti-infectieuse et cicatrisante (plaie, ulcère, brûlure, irritation, démangeaisons, dermatose infectieuse ou allergique…).
- Elle a des vertus relaxantes sur les muscles (crampe, contracture…).
- Hypotensive, elle exerce une action régulatrice sur le rythme cardiaque (palpitations, hypertension, arythmies…).
- Elle améliore la circulation des liquides (sang, lymphe).
- Elle améliore la motricité intestinale (progression des aliments dans le tube digestif).
- Elle est sudorifique, c'est-à-dire qu'elle dope la transpiration : les toxines sont éliminées et la fièvre baisse.
- Elle « éteint » la brûlure causée par les piqûres d'insectes et morsures d'animaux.



Pour parfumer et prendre soin de sa maison

– Elle distille son parfum qui « sent bon le propre » dans le linge, les armoires, le sac aspirateur, les chaussures et toutes les pièces de la maison.
– Elle parfume le papier à lettres. Comme toutes les huiles essentielles, elle n'est pas grasse et ne tache pas. Essayez, si vous n'y croyez pas : versez quelques gouttes d'huile essentielle sur un tissu ou un papier, le lendemain, zéro trace.

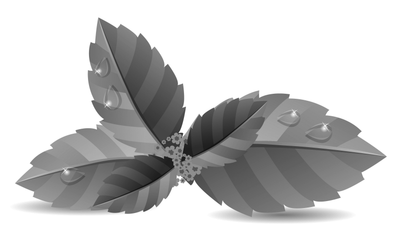


Pour se régaler

– Elle égaye les salades de fruits jaunes (pêches, abricots, melon…).
– Elle immisce une pointe fleurie dans les viandes blanches comme le porc (voir huile à la lavande et au romarin, p. 178).
– Elle apporte sa touche d'originalité aux desserts (crèmes, sorbets…).
– Elle se marie volontiers avec les fruits de toute sorte dans les confitures.
– Elle surprend la galerie en sorbets ou en chantilly.

Menthe poivrée : l'antidouleur

Migraine, règles douloureuses, coup, choc, traumatisme… l'huile essentielle de menthe poivrée est LA solution aromatique à la douleur. C'est la vedette des premiers secours, le contrecoup immédiat, le SOS Bobo qui apaise les coups, circonscrit les contusions… Elle brille également par ses vertus digestives. Intoxication alimentaire, nausées, vertiges, foie engorgé… elle décongestionne le système digestif et apaise les troubles jusqu'à garantir une haleine fraîche ! Elle partage avec l'ess. de citron une qualité très appréciée en ces temps de malbouffe et de pollutions en tous genres : elle détoxifie l'organisme. Côté cosmétique, elle saura là encore rendre de multiples services, se faisant tonique dans un gel douche « réveille-matin » ; réfrigérante dans un gommage



« fraîcheur de vivre » ou encore délassante dans un massage pour les pieds. Comme toutes les huiles essentielles, la menthe poivrée est antibactérienne, ce qui l'autorise à combattre aussi bien les refroidissements et désagréments respiratoires de l'hiver, qu'à faire office de déodorant efficace et rafraîchissant. Et même à assainir l'air ambiant, en diffusion. En cuisine, elle donne des accents anglais à la mousse au chocolat, et dans la salle de bains, un coup de fouet à vos savons (voir p. 70).

Sa carte d'identité

Nom botanique

Mentha piperita.

Famille

Lamiacées.

Partie de la plante distillée

Parties aériennes.

Odeur

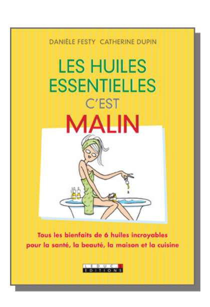
Mentholée, rafraîchissante, montante et puissante.

Saveur

Brûlante, poivrée, astringente, piquante et légèrement amère.

Principaux constituants biochimiques

Monoterpénols : menthol.
Monoterpénones : menthone.



Les huiles essentielles,
c'est malin

Danièle Festy et Catherine Dupin

Plus d'infos sur ce livre à paraître
aux éditions Leduc.s